

令和 6 年 2 月 離乳食献立表



きたひだまり保育園

		午前食			午後食		
日付		中期食7~8ヶ月頃	後期食9~11ヶ月頃	材料	中期食7~8ヶ月頃	後期食9~11ヶ月頃	材料
1 15	木	①7倍粥 ②玉ねぎの味噌汁 ③そぼろ煮	①5倍粥 ②玉ねぎの味噌汁 ③そぼろ煮	①米 ②玉ねぎ かぼちゃ 昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 醤油 昆布だし	①7倍粥 ②人参のすまし汁 ③ツナ煮	①5倍粥 ②人参のすまし汁 ③ツナ煮	①米 ②人参 じゃが芋 昆布だし 醤油 ③ツナ缶 玉ねぎ 昆布だし 味噌 三温糖
2 16	金	①7倍粥 ②白菜のスープ ③鶏のそぼろ煮	①5倍粥 ②白菜のスープ ③鶏のそぼろ煮	①米 ②白菜 玉ねぎ 昆布だし 塩 片栗粉 ③鶏ひき肉 人参 ブロッコリー じゃが芋 昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②人参の味噌汁 ③豆腐煮	①5倍粥 ②人参の味噌汁 ③豆腐煮	①米 ②人参 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 味噌 ③豆腐 玉ねぎ 人参 煮干し・昆布だし 醤油 三温糖
3 17	土	①7倍粥 ②ほうれん草の味噌汁 ③ひき肉煮	①5倍粥 ②ほうれん草の味噌汁 ③ひき肉煮	①米 ②ほうれん草 煮干し・昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 人参 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 醤油 三温糖	①7倍粥 ②具だくさんスープ	①5倍粥 ②具だくさんスープ	①米 ②高野豆腐 人参 ほうれん草 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 味噌
5 19	月	①7倍粥 ②かぼちゃの味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②かぼちゃの味噌汁 ③豆腐と野菜の煮物	①米 ②かぼちゃ キャベツ 煮干し・昆布だし 味噌 ③豆腐 人参 玉ねぎ キャベツ 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②人参のスープ ③ツナ煮	①5倍粥 ②人参のスープ ③ツナ煮	①米 ②人参 塩 煮干し・昆布だし 塩 ③ツナ缶 玉ねぎ 人参 煮干し・昆布だし 醤油 三温糖
6 20	火	①7倍粥 ②さつまいの味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①5倍粥 ②さつまいの味噌汁 ③高野豆腐と野菜の煮物	①米 ②さつまい 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 味噌 片栗粉 ③高野豆腐 大根 人参 白菜 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③ひき肉煮	①5倍粥 ②キャベツの味噌汁 ③ひき肉煮	①米 ②キャベツ 煮干し・昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 人参 大根 白菜 煮干し・昆布だし 醤油 三温糖
7 21	水	①7倍粥 ②小松菜のすまし汁 ③かじきと野菜の煮物	①5倍粥 ②小松菜のすまし汁 ③かじきと野菜の煮物	①米 ②小松菜 人参 かつお・昆布だし 醤油 片栗粉 ③かじき 小松菜 人参 かつお・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉	①7倍粥 ②具だくさんスープ ③人参煮	①5倍粥 ②具だくさんスープ ③人参煮	①米 ②高野豆腐 小松菜 人参 かつお・昆布だし 塩 ③人参 三温糖
8 22	木	①7倍粥 ②玉ねぎの味噌汁 ③そぼろ煮	①5倍粥 ②玉ねぎの味噌汁 ③そぼろ煮	①米 ②玉ねぎ キャベツ 煮干し・昆布だし 味噌 ③鶏ひき肉 玉ねぎ キャベツ 煮干し・昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉	①7倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③ツナ煮	①5倍粥 ②キャベツのすまし汁 ③ツナ煮	①米 ②キャベツ 玉ねぎ 煮干し・昆布だし 醤油 ③ツナ缶 玉ねぎ キャベツ 人参 味噌 三温糖 煮干し・昆布だし
9 29	金 木	①7倍粥 ②ほうれん草のすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②ほうれん草のすまし汁 ③豆腐と野菜の味噌煮	①米 ②ほうれん草 人参 煮干し・昆布だし 醤油 片栗粉 ③豆腐 人参 かぼちゃ 煮干し・昆布だし 三温糖 味噌 片栗粉	①7倍粥 ②ほうれん草のスープ ③バナナ	①5倍粥 ②ほうれん草のスープ ③バナナ	①米 ②ほうれん草 人参 かぼちゃ 塩 煮干し・昆布だし ③バナナ
10 24	土	①7倍粥 ②大根のスープ ③鶏だんご煮	①5倍粥 ②大根のスープ ③鶏だんご煮	①米 ②大根 人参 煮干し・昆布だし 塩 ③鶏ひき肉 大根 玉ねぎ 人参 煮干し・昆布だし 三温糖 醤油 片栗粉	①7倍粥 ②高野豆腐煮 ③温野菜	①5倍粥 ②高野豆腐煮 ③温野菜	①米 ②高野豆腐 玉ねぎ 人参 煮干し・昆布だし 醤油 三温糖 ③大根 人参
13 26	火 月	①7倍粥 ②わかめのすまし汁 ③白身魚の煮物	①5倍粥 ②わかめのすまし汁 ③白身魚の煮物	①米 ②わかめ さつまい 煮干し・昆布だし 醤油 片栗粉 ③カレイ 玉ねぎ 人参 さつまい 煮干し・昆布だし 片栗粉 味噌 三温糖	①7倍粥 ②さつまいの味噌汁 ③大豆と野菜の煮物	①5倍粥 ②さつまいの味噌汁 ③大豆と野菜の煮物	①米 ②さつまい さつまい 煮干し・昆布だし 味噌 ③大豆 さつまい 玉ねぎ 人参 煮干し・昆布だし 醤油 三温糖
14 28	水	①7倍粥 ②里芋のすまし汁 ③鶏ひき肉と野菜の味噌煮	①5倍粥 ②里芋のすまし汁 ③鶏ひき肉と野菜の味噌煮	①米 ②里芋 大根 かつお・昆布だし 醤油 片栗粉 ③鶏ひき肉 大根 人参 ブロッコリー かつお・昆布だし 味噌 三温糖 片栗粉	①7倍粥 ②ブロッコリーのスープ ③ツナのケチャップ煮	①5倍粥 ②ブロッコリーのスープ ③ツナのケチャップ煮	①米 ②ブロッコリー 大根 人参 塩 かつお・昆布だし ③ツナ缶 ブロッコリー 大根 玉ねぎ かつお・昆布だし ケチャップ 三温糖
27	火	①7倍粥 ②わかめスープ ③やわらか肉じゃが	①5倍粥 ②わかめスープ ③やわらか肉じゃが	①米 ②わかめ じゃが芋 昆布だし 塩 片栗粉 ③鶏ひき肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 昆布だし 醤油 三温糖 片栗粉	①7倍粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③高野豆腐煮	①5倍粥 ②じゃが芋の味噌汁 ③高野豆腐煮	①米 ②じゃが芋 玉ねぎ 昆布だし 味噌 ③高野豆腐 人参 玉ねぎ 三温糖 昆布だし 醤油

	初期食	中期食	後期食
穀類 (g)		7倍粥50~80	5倍粥80~ご飯80
野菜・果物 (g)	つぶし粥、ペースト状の野菜など、ひとさじから始める	20~30	40~50
魚・肉 (g)		10~15	15~20
豆腐 (g)		30~40	50~55

※ 中期食、後期食 献立は同じですが、形態を変え提供します。
 ※ 子どもの発達に応じて、片栗粉を使用する場合があります。